

12月献立表

☆材料仕入れの関係により多少の変更をさせて頂く場合がございます。

☆食中毒予防のため、配達当日の午後7時までにお召し上がりください。

壽屋株式会社 TEL052-604-5525

		夕食	栄養価
1日	日	ご飯 アジの磯風味焼き とり肉じゃが ほうれん草のわさび和え 三角あげのみぞれ煮	1人分 (kcal) 600 塩分(g) : 2.8
2日	月	ご飯 鶏肉の青じそバター醤油焼 冬瓜の中華風煮物 青梗菜の錦糸和え きゃべつとベーコンのソテー	1人分 (kcal) 592 塩分(g) : 2.2
3日	火	ご飯 白身魚の野菜あん 鶏そぼろ五目豆腐煮 大根のごま風味サラダ 菜花のソテー	1人分 (kcal) 504 塩分(g) : 2.1
4日	水	ご飯 鶏肉の旨辛炒め 厚揚げと青菜の生姜味炒め さつま芋のサラダ 大豆と野菜のコンソメ煮	1人分 (kcal) 573 塩分(g) : 2
5日	木	ご飯 ちゃんぽん炒め 大根とあげの煮物 白菜の青じそ風味和え コーンソテー	1人分 (kcal) 503 塩分(g) : 2
6日	金	ご飯 さわらの酢醤油煮 きくらげと卵のソテー ほうれん草のおかか和え お魚ソーセージとピーマンのソテー	1人分 (kcal) 507 塩分(g) : 2.2
7日	土	ご飯 和風ポークソテー ジャガ芋のトマト煮 大豆ときゃべつの和風サラダ オムレツデミソースかけ	1人分 (kcal) 544 塩分(g) : 2.3
8日	日	ご飯 トマトソースハンバーグ ジャーマンポテトサラダ カラフル野菜ソテー 彩りしゅうまい	1人分 (kcal) 643 塩分(g) : 2.7
9日	月	ご飯 鶏肉の香味焼き 大根のおかか煮 きゃべつのマリネ 高菜炒め	1人分 (kcal) 559 塩分(g) : 2.2
10日	火	ご飯 肉野菜巻き なすの味噌炒め 大根のかに辛子マヨ和え 炒り卵の花	1人分 (kcal) 503 塩分(g) : 2
11日	水	ご飯 白身魚の香草焼き ジャガ芋のカレー味煮物 ミモザサラダ 昆布豆	1人分 (kcal) 535 塩分(g) : 1.9
12日	木	五目御飯 鶏肉の和風ステーキみぞれだれ かぶのゆず味噌煮 白菜のわさび醤油 カリフラワーとコーンのソテー	1人分 (kcal) 501 塩分(g) : 2.3
13日	金	ご飯 肉団子のオイスター炒め フーヨーハイ コールスローサラダ ほうれん草とベーコンのソテー	1人分 (kcal) 509 塩分(g) : 2.5
14日	土	ご飯 豚肉の山賊焼き 竹輪の磯辺揚げ うのはなサラダ うずら豆	1人分 (kcal) 608 塩分(g) : 1.8
15日	日	ご飯 アジの南蛮漬け風 煮しめ うまい菜のピーナツ和え ふんわり豆腐ステーキ	1人分 (kcal) 613 塩分(g) : 3

12月献立表

☆材料仕入れの関係により多少の変更をさせて頂く場合がございます。

☆食中毒予防のため、配達当日の午後7時までにお召し上がりください。

壽屋株式会社 TEL052-604-5525

日		夕食	栄養価
16日	月	ご飯 鶏肉の幽庵焼き 玉子とし 白菜のごま昆布和え 揚げさつま	1人分 (kcal) 604 塩分(g) : 2.8
17日	火	ご飯 鮭のレモン醤油焼き オーシャンサラダ 野菜のコロッケ 明太子パスタ	1人分 (kcal) 562 塩分(g) : 2
18日	水	ご飯 鶏肉のチリソースだれ 里芋のごま煮 春雨サラダ 出し巻き玉子	1人分 (kcal) 602 塩分(g) : 2.5
19日	木	ご飯 豚肉のみぞれ煮 きゃべつのピリ辛味噌炒め ほうれん草とえのきの和物 枝豆ソテー	1人分 (kcal) 480 塩分(g) : 2
20日	金	ご飯 赤魚の青じそ香り焼き かぼちゃのそぼろ煮 きゃべつのサウザンサラダ 肉団子の照り煮	1人分 (kcal) 563 塩分(g) : 2.9
21日	土	ご飯 鶏肉のバジルソテー 豆腐と空豆の煮物 白菜のレモン昆布和え カレー風味ポテトサラダ	1人分 (kcal) 640 塩分(g) : 2.3
22日	日	ご飯 さばの照り焼き 青菜中華炒め 大根とわかめの土佐酢和え 菜花の辛子和え	1人分 (kcal) 540 塩分(g) : 2.6
23日	月	ご飯 豚肉のカレー風味ソテー 厚揚げのおかか煮 きゃべつのごま和え 紅生姜入りいかはんぺん	1人分 (kcal) 576 塩分(g) : 2.2
24日	火	チキンライス 照り焼きチキン ミニグラタン にんじんと玉ねぎのサラダ 目玉焼きフライ	1人分 (kcal) 654 塩分(g) : 3.2
25日	水	ご飯 鶏豆腐バーガーの野菜あん 冬瓜の柚子風味煮 ポテトサラダ ほうれん草とさつま揚げの炒め煮	1人分 (kcal) 483 塩分(g) : 2.5
26日	木	ご飯 豚肉の山椒焼き 里芋のそぼろ煮 白菜の青じそ風味和え えび焼売	1人分 (kcal) 509 塩分(g) : 1.9
27日	金	ご飯 鶏肉の焼肉風味 大根のおかか煮 ほうれん草のピーナッツ和え さつま芋のりんご煮	1人分 (kcal) 578 塩分(g) : 2
28日	土	ご飯 アジの香味焼き けんちん煮 ほうれん草の白和え きゃべつのごまマヨあえ	1人分 (kcal) 574 塩分(g) : 1.8
29日	日		
30日	月		
31日	火		